¿Es tan malo el aceite de palma como nos cuentan?

REPORTAJE

No existen motivos que justifiquen su prohibición, pero hay que limitar su consumo por ser fuente de grasas saturadas y por los contaminantes que se generan en su refinado

QUÉ ES

El aceite de palma es un aceite de origen vegetal que se obtiene de la fruta de la palma.

DÓNDE SE ENCUENTRA

Margarina, pan, panadería, galletas, bollería y otros productos.

EXCEPCIÓN EN NIÑOS

La Asociación Española de Pediatría tuvo que recordar que el aceite de palma es fuente de ácido palmítico, presente en la leche materna y con funciones específicas en el organismo. Consideran que es un ingrediente imprescindible.

ucho se ha hablado del aceite de palma y se seguirá hablando, porque está presente en gran parte de los alimentos manufacturados que consumimos. Pero, ¿realmente es tan malo como se ha difundido y hay que limitar tajantemente su consumo? La realidad es que no existen a día de hoy motivos de seguridad alimentaria que justifiquen una prohibición en la alimentación humana, aunque sí que hay que tener en cuenta y valorar algunas cuestiones importantes a la hora de ingerir productos que lo contengan.

El aceite de palma es un aceite vegetal que es rico en grasas saturadas, fundamentalmente ácido palmítico, y estas, desde el punto de vista nutricional, elevan el colesterol sanguíneo que es un factor de riesgo cardiovascular. En ese sentido, el catedrático en Nutrición de la Universidad de Zaragoza, Agustín Ariño, recuerda que actualmente se desaconseja una dieta que contenga en exceso grasa saturada, que debe representar menos del 10% en una ingesta de 2.000 calorías. «Esto más o menos se traduce en un máximo de 20 a 22 gramos de grasas saturadas al día», asegura. «Así, una cantidad moderada desde el punto de vista nutricional no debería acarrear problemas», añade Ariño, que hace hincapié en la importancia de acompañar la dieta equilibrada con un estilo de vida saludable (ejercicio, reducir el estrés, no fumar ni beber en exceso...).

Unas pautas de alimentación que varían en el caso de la alimentación de lactantes y niños pequeños (menores de dos años). Ante la polémica generada por el aceite de palma, la Asociación Española de Pediatría emitió un comunicado en el que recuerda que las necesidades de energía del lactante y del niño pequeño son elevadas y no está indicada la restricción del consumo de grasas en estas edades por los «efectos negativos» en el crecimiento y el desa

rrollo a largo plazo. Así, los pediatras recalcan que el aceite de palma es una fuente importante de ácido palmítico, que es el ácido graso más abundante en el organismo, está presente en la leche materna y tiene distintas funciones además de la producción de energía. Por este motivo, señalan, se incluye en las fórmulas de leche infantil y en otros alimentos destinados a menores.

Pero en el aceite de palma no es oro todo lo que reluce. La Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) lanzó hace algún tiempo una alerta por los contaminantes que se crean en el proceso de refinamiento de este aceite. La industria debe someterlo a este proceso -v en consecuencia a altas temperaturas-, ya que de origen tiene un color rojizo anaranjado que frenaría su uso en la alimentación. Son algunos de los contaminantes generados en este procedimiento los que pueden provocar un riesgo para la salud, va que pueden provocar cáncer.

«La industria en ese sentido está buscando alternativas a estos aceites, pero habrá que esperar y saber si las alternativas son mejor o peor», concluye el catedrático de Nutrición de la Universidad de Zaragoza, que recuerda que además sobre este también ha habido muchas críticas medioambientales por las masivas talas para su recolección, aunque, ahora, según dice, se están controlando más.

C. F. B.

La industria debe informar en el etiquetado

La responsable de la Unidad de Dietética y Nutrición del hospital Miguel Servet de Zaragoza, María Lourdes de Torres, asegura que lo que la población debe exigir a la industria es que informe convenientemente de la composición e ingredientes del producto que va a consumir. Tanto De Torres como el catedrático de Nutrición de la Universidad de Zaragoza recuerdan

que Europa obliga desde diciembre de 2014 a indicar en la lista de ingredientes el origen específico del aceite. Es decir, ya no puede poner solo «vegetal», sino que tiene que indicar si es de girasol, palma, soja... «El consumidor tiene que saber lo que come para poder equilibrar su dieta», explica De Torres, que hace hincapié en que lo importante es comer de una forma variada y sana. «El problema muchas veces es que intentan disfrazar el aceite de palma con otras denominaciones», señala Ariño. Desde finales del año pasado, la industria tiene también que incluir en su etiquetado otra información nutricional: el valor energético, las cantidades de grasas, hidratos de carbono, azúcares, proteínas y sal. C. F. B.

